

打造13亿中国人的健康航母



我健康 我做主 不让医生挣我钱

WOJIANKANG WOZUOZHU

敬开你的心扉，更新你的观念，治病可以不花钱



大悟山人 著

健康是生命的基石，**有钱没钱，都不情愿为生病花钱。**

健康与财富是我们一生的追求，今天各种疾病威胁着我们。预防重于治疗！
健康是“1”，事业、财富、家庭、爱情……是“0”。有了健康“1”，后面加“0”，就能成100、1000、10000……，让你的财富无限增加，失去健康，一切归零。

中医古籍出版社

打造13亿中国人的健康航母



我健康 我做主 不让医生挣我钱

WOJIANKANG WOZUOZHU

敬开你的心扉，更新你的观念，治病可以不花钱



大悟山人 著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我健康我做主/夏兴荣编著. —北京: 中医古籍出版社,
2009. 1

ISBN 978-7-80174-678-8

I. 我… II. 夏… III. ①家庭保健—基本知识②养生
(中医)—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 190112 号

**我健康我做主
不让医生挣我钱**

作 者 大悟山人

出版发行 中医古籍出版社
社 址 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)
印 刷 北京旺银永泰印刷有限公司 印刷
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16
印 数 0001~6000
版 次 2009 年 3 月第 1 版
印 次 2009 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80174-678-8
定 价 28.00 元

版权所有

翻印必究

谨以此书献给辛勤操劳一生的父母，
以及一切追求健康、事业、家庭的广大朋友！
有钱没钱都不愿为生病花钱，
有病没病都要注意防病治病。



序一：让人恐惧的是医生

没有人敢说自己不生病，生病的人几乎都要与医生打交道，医生是我们生命的保护神。

我们很尊重医生，医生是很神圣的职业，被誉为“白衣天使”，不过，从生活常识上讲，越是神圣的东西，往往越让人感到敬畏，这就像面对庙堂里的神龛、寺院里的佛像，我们一方面会觉得它们非常庄严神圣，另一方面也会觉得有一种无形的力量在掌控我们，让我们心怀畏惧。

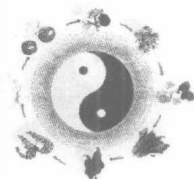
在医生面前，我们同样会感到敬畏，而且，这种敬畏的心情非常复杂，从某种程度上讲，这是一种“恐惧”。

这话听起来似乎很不近人情，医生治病救人，怎么会让人感到恐惧呢？但细细想来，这话并不难理解。

当我们决定去看某个医生的那一刻，这个医生就掌握了我们的生命支配权。试想，我们的生命支配权被掌握在别人手里，能不感到恐惧吗？

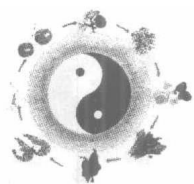
当我们的身体出现了不适而走进医院时，医生视我们为患者。换言之，医生关注的是疾病，我们关注的是健康。我们希望让身体的各个零部件正常运转起来，而医生却从治病的角度考虑如何抑制或换掉某个出了问题的零部件，而抑制和换掉任何部分有可能会使原有的生命秩序在一定程度上被打乱或破坏，虽然治好了病，却给我们的健康留下了后遗症。

打个比方说，我们每个人都是一台电脑，生病就是“中毒”。当



001

序一 · 让人恐惧的是医生



002

我健康我做主——不让医生挣我钱

病毒影响到电脑的正常运行，我们就不得不去找杀毒软件，即去看医生。医生看病其实和杀毒软件杀毒一样，考虑的是查毒杀毒，即查病治病，而不管杀毒治病后是否会破坏系统的稳定性。我们常常会遇这样的情况，杀毒软件查杀了病毒，一段时间后系统的某些功能却失灵了。在生活中我们常常有这样的体会，医生帮助我们控制了病情，或治好了我们的病，而我们的健康状况却始终无法恢复到病前。

当然，站在医生的角度看，这没有什么不对，他们的职责就是治病，但站在患者的角度却不免担忧，因为，我们要的是健康，没病不等于健康。

真正让我们感到恐惧的是：求医是把双刃剑，药能救命也害命。

我们去看医生，怎么用药取决于医生，医生能否治好我们的病，取决于他们的业务水平和工作态度。事实上，我们并不知道为我们看病的医生水平怎么样，一旦碰上某些庸医，把我们那个病体折腾来折腾去，长时间找不到病根所在，不能对症下药，或者开些不痛不痒的药，花了钱却除不去病痛，岂不是拿钱买罪受！我们常听到这样的事情：某位患者在某个庸医那里用药经年，却不见任何起色，后来用了一个不花钱的偏方，病却治好了。花这样的“冤枉钱”还不算可怕，可怕的是不负责地动错刀，把不该切除的部位切除了，或者误诊用错药，把催命药当成救命药用，这样的事情并不少见，轻则病体受罪，重罪夺人性命，想起来确实让人感到恐惧。

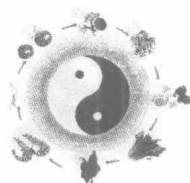
再说，医生也是人，不是“圣人”，“拜金主义”、“行业潜规则”对他们同样会起作用，虽然，这并不是医生的错，但医生为了生存，也不得不被动地充当医院的“聚财童子”。一个普通的感冒病花上几千元在如今的社会已经不是什么新闻。2005年，在哈尔滨，一位患者住院67天，被医院收了140万元的医药费，最后仍没能保住自己的性命，家属告到相关部门，相关部门督查，才爆出了这起“天价医疗费”背后的黑幕。

每当我们走进医院时，心里总有些惴惴不安，因为我们不知道医生手中那支笔是否会手下留情，他们开出的那张处方笺是否意味

着一字千金，超过我们的承受能力。本来我们只是发烧，开点退烧药就能解决问题，但要是附加开一些消炎药、杀菌药、去毒药、营养药，似乎也经得起理论推敲；本来打一针就可以解决问题，但偏偏要给你加上葡萄糖之类的让你吊水，并且让你按疗程每天去吊……我们丝毫不怀疑医生的关爱之心，但我们确实不具备这样的承受能力。虽然，这不是医生的错，我们相信绝大多数医生的医德高尚，但在医院“潜规则”的操纵下，我们确实对此充满了恐惧。

其实，我们之所以要去看医生，是因为我们的身体健康出了问题，那么，我们为什么不能让身体少出问题，甚至不出问题呢？为什么不能做到自己的问题自己解决呢？

实际上，很多时候，求医不如求己，这已经是越来越多的人的共识。



天涯垂钓客

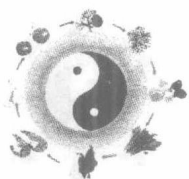
2008.12.31

003

序
一 · 让人恐惧的是医生



序二：每个人都是自己最好的医生



004

我健康我做主

——不让医生挣我钱

如果有人问：谁最了解你？你会毫不犹豫地回答：我自己。

如果有人问：谁最了解你的身体，谁最了解你的病情？你还会如此自信地回答吗？如果会，那么恭喜你，你已经成为自己健康的主人。

做自己健康的主人？除非你是医生！

我知道有很多人会对我的话感到怀疑，不过，且听我慢慢道来！

人体是一个小宇宙，与外在的大千世界相对应，本身百药俱全，是个名副其实的大药库，有着不可思议的自愈能力，医生治病，其实也是通过激发患者先天的自愈潜力来实现的，既然医生能做到，那么作为掌握自愈潜力的主人，我们为什么不能做到呢？

在日常生活中，人们经常感到浑身乏力，疲惫不堪，头晕目眩，思想涣散，面部疼痛，眼睛疲劳，视力下降，鼻塞耳嗡，胃闷不适，颈肩僵硬，皮肤瘙痒，睡眠质量，早晨起床有不适感等，你说是病吧，去医院检查，却查不出是什么病症；你说不是病吧，却让人不堪其苦。很多人为此感到苦恼，却又不知如何是好，实在受不了时就去求医问药。

可是，求医问药能从根子上解决问题吗？

我们相信每个医生对他的患者都是负责的，但医生并不能治好患者所有的病，而某些病在症状表现不明显时，医生往往也拿它没办法。说到底，我们的身体到底哪儿出现了问题，只有我们自己心知肚明，治好这些病的关键还在于激发我们自身的自愈潜能，让其

发挥作用。

林真真是位美丽的姑娘，今年5月，由于疲劳过度，她的皮肤上出现了红点，刚开始是手上、背上，后来逐步蔓延到全身。她到医院里看医生，医生将它当作皮肤病来治疗，吃药打针，结果一个月过去，花了不少钱，反而越来越严重，吃什么过敏。她每餐除了吃一点用盐水煮的蔬菜外，其他的根本不能吃，这样的生活简直生不如死。没办法，她只好去找一位精通易理、懂些偏方的民间老人。老人在田埂上扯了一些不知叫什么名字的草，让她拿回去熬了喝，连续喝一个星期，并告诉她早晚找个空气清新的地方，各做半小时的深呼吸。她照着这样做了，两天后，身上的斑点开始慢慢消散，大约十天的工夫便痊愈了。

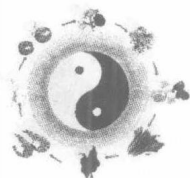
林真真非常感激，也非常好奇，她问老人：这些不知名的草太神奇了，它们为什么那么灵验呢？

老人笑了笑，回答说：其实，这些草也是几味未经加工的天然中草药，因为是天然的，所以药性较好。其实药能救命，却不能治病，它不过是调和你的脏腑，刺激你的自愈潜能，使它发挥作用而已，所以，民间有句话，叫“病是三分治七分养”，讲的就是这个道理。

老人进一步说：中医离不开阴阳五行，治病的原理就是五行生克，通过五行生克制化，调和人的五脏六腑，使体内阴阳二气达到平衡。人之所以生病，归根结底，就是体内阴阳二气失衡，用药的目的是使体内阴阳二气回归平衡，让我们的身体处于健康状态。人体百药俱全，外药只有通过内药才能发生作用，一般而言，生病是人体的某个药囊闭塞，处于休眠状态，不能发挥自愈作用，人们去看医生，把祛除病痛的希望寄托在医生身上，其实医生所能做的不过是针对你的病因，用外药去刺激你体内处于休眠状态的内药，激发内药的功效，让内药去祛病除魔。

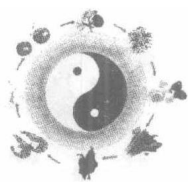
林真真问道：那么，怎样才能使我们人体的内药时常保持兴奋、发挥作用呢？

老人回答说：方法很多，比如饮食调理、运动锻炼、按摩、针



005

序二·每个人都是自己最好的医生



006

我健康我做主——不让医生挣我钱

灸、深呼吸、气功导引等，都能使人体内药保持兴奋状态。

林真真听了，恍然大悟，感慨地说：原来每个人都能对自己的健康负责，成为自己健康的主人啊，谢谢大爷！

.....

任何病的形成都不是无缘无故的，或者是五脏六腑不协调，或者是经络不畅，或者是遭遇了的风寒，初期的症状可能表现得比较轻微，不过是身体的某些部位感到不适。其实，这是身体在向我们发出“求救信号”，因为，我们的身体也会说话，换句话说，这就是疾病的萌芽状态，是生病的前兆。如果我们敢于做自己的健康主人，耐心聆听身体的这些语言，我们就能及时做出适当的处理，将疾病扼杀在萌芽状态。反之，如果我们不能做自己的健康主人，不重视防微杜渐，等生了病才去看医生，或动不动就用药，那对我们的身体而言，绝不是一种负责的态度。

打个比方说，家里有几只苍蝇，骚扰着你的生活，只要你加以重视，搞好环境卫生，关闭门窗，用苍蝇拍将那几只苍蝇拍死，苍蝇就不会繁殖，以致苍蝇成群，危害你的生活。当然，你也可以喷射药剂将其杀死，不过这些药剂在杀死苍蝇的同时，也会危害你的健康。如果听之任之，苍蝇繁殖，你将不堪其扰。可见，对于疾病，放任自流，那是对身体不负责任的态度；动不动就用药，则是“杀敌一万，自损三千”的做法，同样是对身体不负责任的表现；最明智的做法是在疾病尚未得逞时，就采取某种措施，将其扼杀在萌芽状态，不战而屈人之兵，这样，既不用花钱，也省了很多事。

因此，我们应做健康的主人，能够通过自愈解决的，就不要去找医生，更不要胡乱用药，因为是药三分毒，再好的药，也有一定的副作用，再好的药也只有通过人体的内药才能发生作用。既然我们有内药可用，为什么一定要求助于外药呢？

举个例子说，我们的家里养猫，其目的是用来威慑老鼠。但猫有时也很懒，尤其是主人把它当宠物看待时。每当老鼠来临，猫睡意正浓，通常是老鼠将把东西咬坏，它也不起来“喵”一声，致使老鼠越来越大胆，竟敢去扯猫的胡须，到此时猫才会“喵”一声，

将老鼠吓走。可是家里的东西已经被破坏殆尽。这样的猫，主人或许不会信任它。

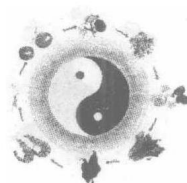
可是，猫是为震慑老鼠而降生的，我们不信任它，又信任谁呢？难道要用蛇来捕捉老鼠吗？不错，蛇是捕捉老鼠的高手，但很危险，因为它既有可能捕鼠，也有可能咬人。想来想去，我们还是得用猫，只是想办法让猫变得勤快，忠于职守而已。

其实，猫就是我们的内药，是我们的自愈能力，老鼠是疾病，蛇就是药。猫虽然有懒惰的时候，但如果你饿它几天，它的肚子受不了，自然会去逮老鼠，也就是说让猫勤快起来并不难，它也不会对我们构成什么威胁，问题的关键不过在于我们如何让它变得勤快而已。如果弃猫用蛇，那就成了一把双刃剑，很有可能老鼠还没有完蛋，人却完蛋了。换句话说，只要能用好内药，激发我们的自愈能力，使人体的内药处于兴奋状态，我们就能保有健康，又何必一定要去求医问药，花钱冒风险呢？

退一万步来说，万一我们不幸生病了，不得不去看医生，我们也不能把全部的希望寄托在医生身上，医生的职责是治病，控制病情，要恢复健康，还得靠我们自己调理。治病固然重要，但养病更为重要。医生只能替你治三分，其余七分还得靠你自己养，对于我们的健康而言，我们自己才是最好的医生，只有我们自己才是健康的保护神！

其实，在日常生活中，我们随时都能做自己的医生，充当健康的保护神，只要我们愿意扮演这一角色，我们就能健康地生活。

我的朋友小高体质非常羸弱，只要气温突然发生变化，冷暖失调，他的身体就会出现問題。对此，他苦恼不已。他曾到医院里做过体检，医生除了说他体质差，需要多补补外，也找不出别的什么病因。苦恼的小高打电话告诉我他的情况，当时我一听就明白了是怎么回事。我对他说，既然你怕生病，就最好别生病。我告诉他，这毛病只有你自己治得好，方法也简单，睡觉前泡泡脚，按摩按摩腹部，饮食方面保持规律，坚持一段时间，你就会变得强壮。小高将信将疑，不过，他还是按我的方法去做了，一段时间后，他发现



007

序二 · 每个人都是自己最好的医生

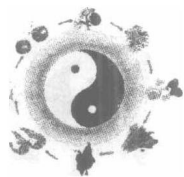
自己的精神变好了，气血充足，睡眠质量也好，一年以后，他的健康状况大为改观，像换了个人儿似的，一年四季难得感冒一回。小高对我说：看来，我也能为我的健康做主！

是的，我的健康我做主。我们每个人都是自己最好的医生，人体自有大药，只要善于运用它，激发它的功效，我们就会少生病，少去求医问药，这样，我们就不会恐惧，生活质量将大大提高。

善待自己吧，做自己最好的医生！

邓学之

2008.12.31



008

我健康我做主

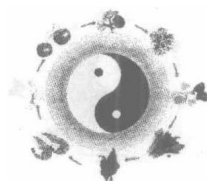
——不让医生挣我钱

【目录】



第一章 心态决定健康

性格决定命运,心态决定健康。生命不能像上满了发条的闹钟,总是处于高强度和高负荷的状态,纵观那些文学大师、世纪老人,他们总是静静地躲在城市的一角,固守着书本和自己的文字,平静地想着自己的事情。闲暇时就到屋外散步,或是和邻居聊聊天。他们闲适恬淡,博学而优雅,故能健康长寿。只要心态好,快乐活到老!



001

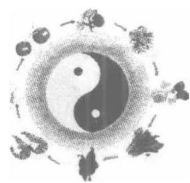
目
录

我们的身体会说话·····	003
健康须由自己做主·····	008
是药三分毒·····	011
治病何必要花钱·····	013
心态好就是健康好·····	015
防病于未然才是关键·····	017
病是七分养三分治·····	019

第二章 好习惯成就好身体

宋美龄活了 106 岁，至死，她的脸上也没有出现“寿斑”。她长寿的秘诀在于养成了良好的生活习惯，比如，每天临睡之前灌肠、按摩、喜食素食、喝白开水、每星期出去兜一次风、心情不好就找好友聊开心的话题……

其实，习惯不止决定性格，还决定健康，一个人能否健康长寿地生活一辈子，往往决定于业已养成的某些生活习惯。



002

我健康我做主——不让医生挣我钱

起居有常 身体自然棒·····	025
合理睡眠 体健身又强·····	027
顺时着衣 防病又护体·····	029
用好被褥 健体又舒服·····	031
备好床铺 疲劳易消除·····	033
枕头虽小 保健不可少·····	034
戒掉抽烟 堵住病之源·····	036
适量饮酒 舒经又活脉·····	038
合理喝茶 解毒又益寿·····	039
闭目养神 静心一身轻·····	041
清晨一杯水 胃肠有动力·····	042
饭后百步走 活到九十九·····	044
睡前泡泡脚 胜过吃补药·····	046

第三章 生命在于运动

生命的活力在于运动。运动不只是年轻人的事，科

学研究指出,中老年人进行适量的运动,可以改善心血管功能,使高血压的发病危险减少 30%,冠心病的危险减少 50%。

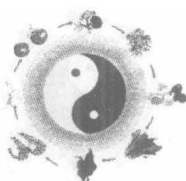
运动让人更健康·····	051
坚持晨练身体棒·····	053
步行胜过健身房·····	054
办公室健身有技巧·····	055
乘电梯不如爬楼梯·····	057

第四章 吃得科学身体好

身体是革命的本钱,吃是身体的本钱,吃的学问很大。有位百岁老人说,她长寿的秘诀在于吃,喜欢吃。所以,要想身体好,一定要吃“好”。

吃“好”,是指营养搭配要好。只要善于搭配,吃得科学,有时吃几个萝卜、几根海带胜过吃山珍海味、满汉全席。

饮食有节是秘诀·····	061
营养均衡是保证·····	063
饮食卫生须讲究·····	065
儿童调养须细分·····	067
青少年多吃副食·····	069
中年人食养重防衰·····	071
老年人食养重延年·····	073
更年期妇女饮食有节·····	077
孕妇饮食要容易消化·····	080



003

目
录

产妇饮食要多种多样.....	082
----------------	-----

第五章 食物是最棒的保健品

“是药三分毒”，最好的保健品不是那些补药，也不是广告上吹得天花乱坠的那些营养保健品，而是我们一日三餐所要吃的食物。关注健康的朋友千万要记住：多花一块钱吃饭，可少花百块钱看病。



004

我健康我做主——不让医生挣我钱

益智健脑食当道.....	087
护眼养目靠食补.....	088
牙疼须靠吃来治.....	090
苗条身材吃出来.....	092
食物排毒有说法.....	094
科学饮食防衰老.....	097
海虾补肾效果强.....	098
鳝鱼补血贡献大.....	100
多吃泥鳅身体好.....	101
五脏六腑黑米补.....	103
大蒜能治众多病.....	104
“万寿”不可无姜.....	106

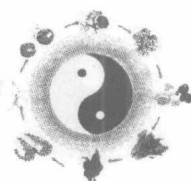
第六章 食疗胜过药疗

大医无药，医者的最高境界不是教人怎样吃药，而是教人怎样“吃饭”。

“药王”孙思邈活了 101 岁，但他长寿的秘诀不是

吃药,而是“吃饭”。这位“药王”用理论和实践向我们证明:食物是最好的药!

高血压不用怕 几根海带搞定它·····	111
哮喘病真痛苦 吃药不如吃豆腐·····	113
肾炎病折磨人 吃点瓜皮就能行·····	114
风湿性心脏病 鹌鹑蛋可搞定·····	115
要治脑血栓 海带海参吃几餐·····	117
贫血病困扰人 龙眼桑葚是克星·····	119
风湿性关节炎 吃肉喝汤要两全·····	121
阳痿病难启齿 狗肉芹菜就能治·····	122
肝炎病不难治 萝卜梨汁喝几次·····	124
糖尿病不用愁 糙米南瓜熬成粥·····	126
得了肺癌不用怕 常吃银杏蒸白鸭·····	128
得了前列腺炎 乌鸡栗子吃几餐·····	129
冠心病吓死人 鸡蛋清炒蚯蚓·····	130
便秘的危害大 核桃仁加黑芝麻·····	132
患上骨质疏松症 常吃虾皮黑芝麻·····	133
吃肉喝汤治痔疮 苋菜头包猪大肠·····	134
高血脂莫要慌 平时多喝绿豆汤·····	136
防止老年痴呆症 芝麻桃仁它最行·····	137



005

目
录

第七章 治病何必要花钱(一)

走进医院,挂号要花钱,吃药打针要花钱,住院要花钱……正所谓“医院大门朝南开,有病无钱莫进来”,一个普通的感冒得花几百元,普通的手术要上万元。我们工薪族一月就一两千元钱的收入,低保人群每月才